

# PEIXES e CAMARÃO

RECEITAS  
& DELÍCIAS

RS 1,99

Pronto em  
45 minutos!

Receitas & Delícias - Ano 13, nº 127 - 2012



Salmão  
ao creme  
de brócolis

74 Receitas  
imperdíveis!

Com molho especial!



CAMARÃO  
EMPANADO

MOQUECA DE PINTADO



ISSN 1518-207X

9 771518 207007 00127





### Receita da capa:

Salmão ao creme  
de brócolis..... 5

## Sabor que vem do mar!

*Bacalhau, salmão, abadejo... quantas delícias o mar tem para oferecer! Nesta edição, você vai encontrar as receitas mais gostosas com peixes e com camarão, como bolinho de bacalhau, batata recheada, escondidinho, lasanha e pratos tradicionais, como bobó de camarão e bacalhau à Gomes de Sá. Prepare para sua família e só receba elogios!*

### Abraços da redação

## ÍNDICE

Abadejo com mel.....	7
Abobrinha recheada com atum.....	6
Acarajé.....	6
Arroz com camarão e legumes.....	20
Bacalhau à Gomes de Sá.....	7
Bacalhau ao creme .....	32
Bacalhau com legumes .....	29
Bacalhau com molho de ervas .....	21
Bacalhau com ovos e azeitonas.....	30
Bacalhada com molho branco.....	20
Batata recheada.....	18
Bobó de camarão.....	6
Bolinho de bacalhau crocante .....	19
Bolo salgado de atum.....	8
Cação com molho de camarão.....	16
Caldinho de peixe .....	8
Camarão ao Catupiry®.....	32
Camarão aos 4 queijos.....	31
Camarão empanado.....	17
Camarão gratinado .....	8
Camarão na moranga.....	14
Camarão oriental .....	23
Canelone de salmão.....	10
Ceviche de tilápia.....	9
Cozido de bacalhau .....	10
Croquete de camarão.....	22

Cuscuz de peixe e camarão.....	30
Cuscuz de sardinha.....	11
Empadão de bacalhau .....	12
Empadão de camarão .....	28
Empadinha de camarão.....	27
Empadinha de camarão na cumbuca.....	12
Escondidinho de atum.....	13
Espetinho de camarão .....	15
Estrogonofe de camarão.....	12
Filé de peixe à parmegiana.....	26
Filé de pescada em camadas .....	25
Fritada de batata com camarão.....	31
Hambúrguer de peixe .....	24
Isca de peixe com molho .....	14
Lasanha de camarão.....	15
Maionese com bacalhau.....	16
Manjubinha crocante.....	31
Manjubinha frita.....	13
Merluza com molho rosé.....	10
Molho de leite de coco e camarão.....	29
Moqueca de peixe .....	14
Moqueca de pintado .....	24
Namorado com molho de camarão.....	28

Omelete de peixe assada .....	32
Pacu ensopado.....	17
Panqueca de peixe.....	22
Papillote de abadejo.....	15
Pastel de bacalhau.....	18
Pastel de camarão.....	16
Peixe assado com bacon.....	11
Pescada à parmegiana.....	26
Pescada frita com parmesão .....	19
Pintado ao vinagrete.....	27
Pizza de camarão.....	17
Quiche de bacalhau.....	21
Risoto de bacalhau .....	24
Risoto de camarão.....	18
Robalo grelhado.....	25
Salada de atum com grão-de-bico.....	25
Salada de macarrão com peixe e camarão .....	9
Salada de salmão.....	19
Salmão ao creme de brócolis.....	5
Salmão ao molho de maracujá.....	20
Sardinha empanada.....	23
Tilápia com curry.....	26
Torta de camarão .....	22
Torta de salmão.....	8
Torta de sardinha.....	28



# PEIXES E CAMARÃO

*Receitas leves para o seu cardápio!*



## SALMÃO AO CREME DE BRÓCOLIS

Rendimento: 4 porções Tempo: 45min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 postas de salmão
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga

### Creme

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de brócolis cozido picado
- Sal a gosto
- 1 caixa de creme de leite (200g)

**Preparo:** Para o creme, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite a farinha rapidamente, mexendo. Adicione o leite, aos poucos, e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o brócolis, tempere com sal e misture. Acrescente o creme de leite, misture e reserve. Em uma vasilha, tempere o salmão com sal e pimenta. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite o salmão até dourar dos dois lados. Cubra com o creme e, se desejar, sirva com arroz.





## ACARAJÉ

Rendimento: 15 unidades Tempo: 1h30 (+5h de molho)

Dificuldade: média

### Ingredientes:

- 500g de feijão-fradinho
- 1 cebola picada
- 1 colher (café) de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (chá) de sal
- Azeite de dendê para fritar

### Recheio de vatapá

- 3 pães franceses amanhados
- 2 vidros de leite de coco (400ml)
- 200g de camarão limpo seco
- 100g de amendoim torrado sem pele
- 100g de castanha-do-pará picada
- 3 cebolas picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 200g de camarão médio frito
- Coentro picado a gosto

**Preparo:** Em uma vasilha, coloque o feijão de molho em água por 5 horas. Escorra e lave em água corrente, esfregando para tirar a casca. Escorra e reserve a água. No liquidificador, bata o feijão com a cebola, o gengibre, o alho e o sal até formar uma pasta. Adicione um pouco da água reservada caso a massa fique difícil de bater. Modele bolinhos com a massa, usando 2 colheres grandes, e frite, aos poucos, em azeite de dendê quente, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Para o recheio, coloque o pão de molho em metade do leite de coco. No liquidificador, bata o pão umedecido, o restante do leite de coco, o camarão seco, o amendoim, a castanha-do-pará e a cebola. Transfira para uma panela,

adicione o azeite de dendê e cozinhe, em fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Acrescente o camarão frito, misture e desligue o fogo. Corte os bolinhos de acarajé ao meio na horizontal, recheie com o vatapá polvilhe com coentro picado. Decore como desejar e sirva.

## ABOBRINHA RECHEADA COM ATUM

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 3 abobrinhas italianas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de bacon picado
- 1 cebola picada
- 2 latas de atum sólido escorrido
- 2 tomates picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para untar
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

**Preparo:** Com uma faca, corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento e, com uma colher, retire a polpa das metades. Reserve a polpa e as abobrinhas. Em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, frite o bacon e a cebola por cerca de 3 minutos. Adicione o atum, o tomate, a polpa das abobrinhas reservadas, tempere com sal, pimenta e refogue por mais 5 minutos. Recheie as abobrinhas com essa mistura e coloque uma ao lado da outra em uma fôrma untada. Cubra com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos. Sirva.

## BOBÓ DE CAMARÃO

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h20

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 500g de mandioca em pedaços
- 2 vidros de leite de coco (400ml)



- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 1 pimentão vermelho picado
- 800g de camarão médio limpo
- 4 tomates picados
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de coentro picado
- Sal e pimenta vermelha picada a gosto

**Preparo:** Coloque a mandioca em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 30 minutos, em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente e abra a panela. Transfira para o liquidificador, adicione o leite de coco e bata até formar um creme. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite de dendê e o óleo, frite a cebola e o pimentão por cerca de 2 minutos. Acrescente o camarão e frite por mais 2 minutos. Junte o tomate, a salsa, o coentro e refogue por cerca de 5 minutos. Despeje o creme do liquidificador, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva.

### ABADEJO COM MEL

Rendimento: 4 porções Tempo: 35min

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1 filé de abadejo (com aproximadamente 800g)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de azeite

**Preparo:** Tempere o peixe com o alho, sal e pimenta. Coloque em uma fôrma untada, regue com o mel e com o azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos. Retire o papel e sirva.



### BACALHAU À GOMES DE SÁ

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h20 (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1kg de bacalhau em lascas
- 700g de batata em fatias
- 1 xícara (chá) de azeite
- 3 cebolas fatiadas
- 2 dentes de alho fatiados
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 4 ovos cozidos e fatiados

**Preparo:** Coloque o bacalhau em uma vasilha, cubra com água e deixe de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água por 4 vezes. Escorra, coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe, em fogo médio, por 15 minutos. Escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, cozinhe as batatas em água fervente até ficarem al dente, escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça metade do azeite, frite a cebola, o alho e o louro até dourar. Adicione o bacalhau, tempere com sal e pimenta e misture. Em um refratário grande, intercale camadas de batata, de refogado de bacalhau, de azeitonas, de salsa e de ovo, terminando em ovos e azeitonas. Regue com o restante do azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 a cerca de minutos. Polvilhe com salsa e sirva em seguida.





## TORTA DE SALMÃO

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Óleo e farinha de trigo para untar
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

### Recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 400g de salmão em cubos
- 2 tomates sem sementes picados
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate (comprado pronto)
- Sal e orégano a gosto

**Preparo:** Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o salmão por cerca de 5 minutos. Adicione o tomate, o molho, tempere com sal, orégano e cozinhe por 3 minutos. Reserve. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite e o sal até ficar homogêneo. Transfira para tigela, adicione a farinha, o fermento e misture com uma colher. Despeje metade da massa em uma fôrma de 24cm de diâmetro untada e enfarinhada, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Sirva.

## CALDINHO DE PEIXE

Rendimento: 6 porções Tempo: 40min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 500g de peixe limpo em pedaços
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 ramo de coentro
- 1 ramo de salsa
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1,5 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos. Desligue o fogo, deixe amornar e bata no liquidificador por 2 minutos. Volte para a panela, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva em seguida.

## CAMARÃO GRATINADO

Rendimento: 6 porções Tempo: 25min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 800g de camarão médio limpo
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

**Preparo:** Em uma panela, aqueça a manteiga, em fogo médio, frite o camarão, o alho e a cebola por cerca de 5 minutos. Adicione o requeijão, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Transfira para um refratário pequeno, polvilhe a mussarela e leve ao forno alto, preaquecido, por cerca de 10 minutos. Sirva.

## BOLO SALGADO DE ATUM

Rendimento: 8 porções Tempo: 30min (+2h de geladeira)

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 2 latas de atum sólido escorrido



- 1 cenoura ralada
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas brancas sem sementes
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 2 xícaras (chá) de maionese
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pacote de pão de fôrma sem casca (350g)
- Maionese para cobrir
- Azeitonas verdes para decorar

**Preparo:** Em uma tigela, misture o atum, a cenoura, o suco de limão, a uva-passa, a azeitona, a maionese, sal e pimenta. Em um refratário médio, intercale camadas de pão de fôrma e de mistura de atum até acabarem os ingredientes, terminando em pão. Cubra com maionese e leve à geladeira por 2 horas. Decore com azeitonas e sirva.

### CEVICHE DE TILÁPIA

Rendimento: 4 porções Tempo: 20min (+3h de descanso)  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 500g de tilápia em cubos
- Suco de 4 limões
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Coloque a tilápia em uma tigela, adicione o suco de limão, misture e deixe descansar por 3 horas na geladeira. Escorra, transfira para uma vasilha, acrescente o alho, a cebola, o tomate, o cheiro-verde, sal, pimenta e misture. Sirva com pão ou torradas.



### SALADA DE MACARRÃO COM PEIXE E CAMARÃO

Rendimento: 5 porções Tempo: 40min Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão tipo parafuso (500g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 300g de camarão médio limpo
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 2 xícaras (chá) de peixe cozido e desfiado
- 1 vidro de palmito escorrido picado (300g)
- 1 lata de ervilhas escorridas
- 2 xícaras (chá) de tomates-cerejas picados

**Preparo:** Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça metade do azeite, refogue o camarão com sal e cheiro-verde por cerca de 3 minutos. Desligue e transfira para uma tigela. Adicione o macarrão cozido, o peixe desfiado, o palmito, a ervilha, o tomate-cereja, o azeite restante, tempere com sal e cheiro-verde. Sirva em seguida.





## MERLUZA COM MOLHO ROSÉ

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 6 filés de merluza
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

### Molho

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de ervilhas congeladas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a ervilha por 1 minuto. Adicione o molho de tomate e cozinhe por cerca de 3 minutos. Junte o creme de leite, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Reserve. Em uma vasilha, tempere os filés com o suco de limão e sal. Passe pela farinha, pelos ovos batidos e pela farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente, cubra com o molho e, se desejar, sirva com salada de alface e tomate-cereja.

## CANELONE DE SALMÃO

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h10 Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

### Recheio

- 3 xícaras (chá) de salmão cozido e desfiado
- 1 talo de alho-poró picado
- 2 tomates sem sementes picados
- 4 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Sal a gosto

### Molho

- 3 colheres (sopa) de maisena
- 4 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

**Preparo:** Para o recheio, em uma tigela, misture o salmão, o alho-poró, o tomate, o requeijão e sal. Reserve. Para o molho, em uma panela, misture a maisena, o leite, a margarina e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o creme de leite, tempere com sal e noz-moscada, misture e reserve. Recheie a massas com a mistura de salmão, enrole como rocamboles e coloque em um refratário grande, um ao lado do outro. Cubra com o molho branco, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

## COZIDO DE BACALHAU

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 800g de bacalhau em pedaços
- 2 dentes de alho picados
- 2 gomos de linguiça calabresa em rodela
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 1 cenoura em rodela
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por



24 horas na geladeira, trocando a água por 4 vezes. Escorra e reserve. Em uma panela de pressão, em fogo médio, frite o alho e a calabresa no azeite até dourar. Adicione o grão-de-bico, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente e abra a panela. Adicione a cenoura, o cheiro-verde, o bacalhau, cubra com água, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 20 minutos com a panela semitampada ou até amaciar os ingredientes. Sirva.

### CUSCUZ DE SARDINHA

Rendimento: 8 porções Tempo: 35min (+5min de descanso)

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 vidro de palmito escorrido picado (300g)
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1/2 lata de ervilhas escorridas
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 2 latas de sardinhas em óleo escorridas e limpas
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água morna
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- Sal a gosto
- Óleo para untar
- Tomate e ovos cozidos em rodelas para decorar

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Adicione o palmito, o milho, a ervilha, a azeitona, a sardinha, o tomate e refogue por cerca de 5 minutos. Junte o molho de tomate, o caldo de legumes dissolvido na água morna e cozinhe por mais 3 minutos. Adicione a farinha de milho, sal e misture. Unte uma fôrma de buraco no meio de 30cm de diâmetro, decore com tomate e ovo cozido. Coloque a massa e deixe descansar por 5 minutos. Desenforme e sirva.



### PEIXE ASSADO COM BACON

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h20 Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1 peixe tipo tainha inteiro, sem a cabeça e limpo (com aproximadamente 1,2kg)
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Margarina para untar
- 200g de bacon fatiado

#### Farofa

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- Sal a gosto

**Preparo:** Para a farofa, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite a cebola até dourar. Adicione a azeitona, a farinha, tempere com sal e refogue por cerca de 2 minutos, mexendo sempre. Reserve. Tempere o peixe com o alho, o suco de limão, sal e pimenta. Recheie com metade da farofa e feche com palitos. Coloque em uma fôrma untada e cubra com o bacon. Leve ao forno médio, preaquecido, coberto com papel-alumínio, por 30 minutos. Retire o papel e asse por mais 20 minutos ou até dourar. Decore com a farofa restante e sirva em seguida.





### EMPADINHA DE CAMARÃO NA CUMBUCA

Rendimento: 10 unidades Tempo: 1h20 (+30min de geladeira)  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (café) de sal
- 1 ovo
- 2 gemas para pincelar

#### Recheio

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 500g de camarão miúdo limpo
- 1 tomate picado
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

**Preparo:** Em uma tigela, misture a farinha, a manteiga, o sal e o ovo até ficar homogêneo. Se necessário, adicione um pouco de água para dar liga. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, frite a cebola e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o tomate, o molho de tomate, sal, pimenta e cozinhe por mais 3 minutos. Polvilhe com a farinha e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar levemente. Distribua o refogado entre forminhas para suflê e reserve. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície lisa e corte em círculos com um cortador ou com a boca de um copo. Coloque sobre as forminhas, faça furos com um garfo e pincele com a gema. Coloque em uma

fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

### ESTROGONOFÉ DE CAMARÃO

Rendimento: 4 porções Tempo: 30min  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 600g de camarão médio limpo
- 1 cebola picada
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 xícara (chá) de champignon fatiado
- 1 lata de creme de leite
- Sal a gosto

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo, frite o camarão e a cebola por cerca de 3 minutos. Acrescente o caldo de legumes, o molho, a mostarda e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o champignon, o creme de leite, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Sirva.

### EMPADÃO DE BACALHAU

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h (+30min de geladeira)  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
  - 1 colher (chá) de sal
  - 5 colheres (sopa) de manteiga
  - 1 ovo
  - 1/3 de xícara (chá) de água (aproximadamente)
  - Margarina e farinha de trigo para untar
  - 1 gema para pincelar
- #### Recheio
- 3 colheres (sopa) de azeite



- 1 cebola picada
- 3 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

**Preparo:** Em uma tigela, misture a farinha com o sal e a manteiga até obter uma farofa. Adicione o ovo, a água e misture até ficar homogêneo. Se necessário, adicione mais água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, aqueça o azeite, em fogo médio, frite a cebola e o bacalhau por cerca de 5 minutos. Adicione o tomate, a azeitona, o cheiro-verde, tempere com sal e refogue por mais 2 minutos. Reserve. Abra a massa com um rolo e forre o fundo e a lateral de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro untada e enfarinhada com 2/3 da massa. Distribua o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

### MANJUBINHA FRITA

Rendimento: 5 porções Tempo: 25min  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 800g de manjubinha limpa
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- Óleo para fritar

**Preparo:** Em uma tigela, tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta. Passe os peixes pela farinha de trigo e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourarem. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.



### ESCONDIDINHO DE ATUM

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 latas de atum sólido escorrido
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 copo de requeijão cremoso (200g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo provolone ralado

#### Purê

- 4 batatas em cubos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o purê, cozinhe a batata em uma panela, em fogo médio, com água fervente até ficar macia. Escorra e passe ainda quente pelo espremedor. Misture com a manteiga, sal e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, refogue a cebola e o atum por cerca de 2 minutos. Acrescente o tomate, a azeitona e refogue rapidamente. Adicione o requeijão, sal, pimenta, misture e desligue o fogo. Despeje o refogado em um refratário médio, faça uma camada com o purê e cubra com o provolone. Leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.





## CAMARÃO NA MORANGA

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h30 Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1 abóbora moranga
- Sal a gosto
- Azeite para untar
- Camarões grandes cozidos para decorar

### Recheio

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 800g de camarão médio limpo
- 1 cebola picada
- 3 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de requeijão tipo Catupiry®

**Preparo:** Com uma faca, corte uma tampa em cima da abóbora e retire as sementes com uma colher. Passe sal e azeite por dentro e por fora da abóbora e embrulhe em papel-alumínio. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 35 minutos. Retire o papel e reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione a cebola e frite por mais 3 minutos. Acrescente o tomate, o cheiro-verde, sal, pimenta e refogue por mais 3 minutos. Adicione metade do Catupiry®, misture e desligue o fogo. Coloque o refogado dentro da abóbora e cubra com o restante do Catupiry®. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Decore com camarões cozidos e sirva em seguida.

## MOQUECA DE PEIXE

Rendimento: 6 porções Tempo: 35min

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1kg de cação em postas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 2 cebolas em rodela
- 4 tomates em rodela
- 1 pimentão verde em rodela
- 1 pimentão amarelo em rodela
- 2 vidros de leite de coco (400ml)
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1/2 xícara (chá) de água
- Coentro picado para polvilhar

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere o peixe com sal, pimenta e o suco de limão. Em uma panela grande, intercale camadas de cebola, de tomate, de pimentão e de peixe, até terminarem os ingredientes. Regue com metade do leite de coco, o azeite de dendê, a água, polvilhe com coentro e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos ou até que o peixe fique cozido. Regue com o restante do leite de coco, tempere com sal se necessário e sirva.

## ISCA DE PEIXE COM MOLHO

Rendimento: 4 porções Tempo: 40min

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 600g de tilápia ou pescada em tiras
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de fubá
- Óleo para fritar

### Molho

- 1/2 xícara (chá) de mostarda
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o molho, em uma tigela,



misture a mostarda, a maionese, o creme de leite, sal e reserve. Em uma vasilha, tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos batidos e pela farinha de rosca misturada com o fubá. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva com o molho.

### PAPILLOTE DE ABADEJO

Rendimento: 4 porções Tempo: 40min

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 4 filés de abadejo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ramo de alecrim picado
- Suco de 1/2 laranja
- 4 colheres (sopa) de azeite

**Preparo:** Em uma tigela, tempere os filés com sal, pimenta e o alecrim. Corte 4 pedaços de papel-alumínio grandes, coloque 1 filé de peixe sobre cada pedaço e divida o suco de laranja e o azeite entre eles. Feche os peixes no papel-alumínio como envelopes e coloque em uma fôrma, um ao lado do outro. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Retire o papel e sirva em seguida.

### ESPETINHO DE CAMARÃO

Rendimento: 5 unidades Tempo: 30min

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 500g de camarão médio limpo
- 1 cebola em pétalas
- Sal a gosto
- Azeite para untar e regar

**Preparo:** Em espetinhos de madeira para churrasco, intercale camarões e pétalas de cebola. Polvilhe com sal e coloque em uma fôrma untada com azeite. Regue com azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Sirva.



### LASANHA DE CAMARÃO

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)
- 350g de queijo mussarela fatiado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 100g de queijo parmesão ralado

#### Molho

- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 500g de camarão miúdo limpo
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 5 xícaras (chá) de leite
- Sal e noz-moscada ralada a gosto
- 1 caixa de creme de leite (200g)

**Preparo:** Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione o cheiro-verde, a farinha e frite, mexendo por 1 minuto. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com sal e noz-moscada, adicione o creme de leite, misture e desligue o fogo. Em um refratário médio, intercale camadas de molho branco, de massa, de mussarela e de molho de tomate, terminando em molho branco. Cubra com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva em seguida.





## CAÇÃO COM MOLHO DE CAMARÃO

Rendimento: 4 porções Tempo: 40min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 postas de cação
- 1 dente de alho picado
- 1 envelope de tempero em pó para peixes
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo

### Molho

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 cebola picada
- 200g de camarão miúdo limpo
- 1 tomate picado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o tomate, o molho, sal, pimenta, misture e cozinhe por cerca de 5 minutos. Reserve. Tempere as postas de peixe com o alho, o tempero em pó e sal. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e frite o peixe até dourar dos dois lados. Coloque em uma travessa, cubra com o molho e sirva.

## MAIONESE COM BACALHAU

Rendimento: 8 porções Tempo: 30min (+30min de geladeira)  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 3 batatas em cubos

- 2 cenouras em cubos
- 2 xícaras (chá) de vagem picada
- Sal a gosto
- 4 xícaras (chá) de bacalhau em lascas, dessalgado e cozido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de maionese
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Salsa picada para polvilhar

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a batata, a cenoura e a vagem em água fervente com sal até ficarem macias. Escorra e deixe esfriar. Despeje em uma tigela e adicione o bacalhau, a maionese, o suco de limão, o azeite, tempere com sal e misture. Polvilhe com salsa picada e leve à geladeira por 30 minutos. Sirva.

## PASTEL DE CAMARÃO

Rendimento: 5 porções Tempo: 40min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1 pacote de massa para pastel (400g)
- Óleo para fritar

### Recheio

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 500g de camarão miúdo limpo
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Acrescente o camarão e frite por 3 minutos. Adicione o caldo de legumes, o tomate, a azeitona e refogue por mais 2 minutos. Acrescente o cheiro-verde, tempere com sal, pimenta e misture. Abra a massa e corte em retângulos. Divida o recheio entre eles e feche, apertando as bordas com um garfo. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.



## PACU ENSOPADO

Rendimento: 8 porções Tempo: 35min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 500g de pacu em postas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 4 tomates picados
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de coentro picado

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere o peixe com sal, pimenta, o suco de limão e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, refogue o alho, a cebola e os pimentões por cerca de 3 minutos ou até murchar. Despeje o tomate, a água e cozinhe por mais 5 minutos. Coloque as postas sobre o refogado, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos ou até o peixe cozinhar. Tempere com sal e polvilhe com o coentro. Sirva.

## PIZZA DE CAMARÃO

Rendimento: 12 porções Tempo: 45min  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 2 discos de massa para pizza (comprados prontos)
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 300g de queijo mussarela ralado
- Orégano a gosto

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 xícaras (chá) de camarão miúdo limpo
- 1 xícara (chá) de champignon picado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o recheio, em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o champignon, o cheiro-verde,



## CAMARÃO EMPANADO

Rendimento: 4 porções Tempo: 45min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 500g de camarão grande limpo
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de maisena
- 1 xícara (chá) de água gelada
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- Óleo para fritar

### Molho

- 1/2 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- Suco de 1 laranja
- 1 colher (chá) de maisena
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o molho, em uma panela, em fogo médio, cozinhe todos os ingredientes, mexendo sempre, até engrossar. Reserve. Em uma vasilha, tempere o camarão com o alho, o suco de limão e sal. Em uma tigela, misture a farinha, a maisena, a água gelada, o fermento e sal até ficar homogêneo. Passe o camarão por essa mistura e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva com o molho.

sal e refogue por mais 2 minutos. Reserve. Coloque os discos de massa em fôrmas para pizza e divida entre eles o molho de tomate. Distribua o recheio de camarão e cubra com a mussarela. Polvilhe com orégano e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos. Sirva.





## BATATA RECHEADA

Rendimento: 4 porções Tempo: 1h10 Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 batatas
- Manteiga a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de batata palha

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 500g de camarão miúdo limpo
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®

**Preparo:** Com um garfo, fure as batatas e besunte com manteiga. Embrulhe uma a uma em papel-alumínio, coloque em uma fôrma e leve ao forno alto, preaquecido, por cerca de 30 minutos. Deixe amornar e corte uma tampa nas batatas. Com uma colher, retire parte da polpa das batatas, com cuidado para não furar as cascas e reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue o camarão com sal e cheiro-verde por cerca de 3 minutos. Adicione a farinha, o leite e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Acrescente o Catupiry®, misture e desligue o fogo. Divida o recheio entre as batatas e polvilhe com o parmesão. Coloque em uma fôrma e volte ao forno por mais 10 minutos ou até gratinar. Polvilhe a batata palha e sirva.

## RISOTO DE CAMARÃO

Rendimento: 4 porções Tempo: 40min

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 400g de camarão médio limpo
- 1/2 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de arroz arbóreo ou carnaroli
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 3 tabletes de caldo de legumes
- 6 xícaras (chá) de água fervente
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça 2 colheres (sopa) da manteiga, frite o camarão e a cebola por cerca de 3 minutos. Retire com uma escumadeira e reserve. Volte a panela ao fogo alto, adicione a manteiga restante e frite o arroz por 3 minutos, mexendo. Despeje o vinho e cozinhe até evaporar. Acrescente o caldo de legumes dissolvido na água, de concha em concha, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente. Adicione o camarão reservado, o cheiro-verde, o parmesão, sal, pimenta, misture e sirva em seguida.

## PASTEL DE BACALHAU

Rendimento: 6 porções Tempo: 45min

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1 pacote de massa para pastel (500g)
- Óleo para fritar

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 3 colheres (sopa) de maionese
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo, frite a cebola e o bacalhau por cerca de 3 minutos. Adicione



a azeitona, o cheiro-verde, a maionese, sal e refogue por mais 2 minutos. Deixe esfriar. Abra a massa de pastel, corte pequenos retângulos e divida o recheio entre eles. Feche, apertando as bordas com um garfo e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

### PESCADA FRITA COM PARMESÃO

Rendimento: 5 porções Tempo: 40min

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1 kg de filés de pescada
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 ovos batidos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Óleo para fritar

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere o peixe com o alho, sal e pimenta. Passe os filés pelos ovos e depois pela farinha de rosca misturada com o parmesão. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e, se desejar, sirva acompanhado de fatias de limão.

### SALADA DE SALMÃO

Rendimento: 5 porções Tempo: 20min Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 500g de salmão em pedaços
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 maço de alface americana
- 1/2 maço de rúcula
- 150g de tomates-cerejas cortados ao meio
- 1 colher (sopa) de gergelim
- Azeite para regar

**Preparo:** Em uma tigela, tempere o salmão com sal. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite o salmão por cerca de 3 minutos, sem deixar que doure. Retire, deixe esfriar e desfie. Coloque a alface e



### BOLINHO DE BACALHAU CROCANTE

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 500g de bacalhau em lascas dessalgado
- 500g de batata
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de macarrão cabelo de anjo quebrado
- Óleo para fritar

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o bacalhau em água fervente por 20 minutos e escorra. Desfie e reserve. Em outra panela, em fogo médio, cozinhe as batatas em água fervente com sal até ficarem macias. Escorra e passe ainda quente pelo espremedor. Misture com o bacalhau reservado, adicione a farinha, a cebola, o cheiro-verde, metade dos ovos, sal, pimenta e misture até ficar homogêneo. Modele bolinhos, passe pelos ovos restantes e pelo macarrão quebrado. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

a rúcula em uma saladeira, cubra com o salmão, o tomate-cereja, polvilhe com o gergelim, sal e regue com azeite. Sirva.





## ARROZ COM CAMARÃO E LEGUMES

Rendimento: 6 porções Tempo: 30min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 3 xícaras (chá) de camarão médio limpo
- 1 lata de seleta de legumes escorrida
- 1 tomate picado
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 3 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione a seleta de legumes, o tomate e refogue por 1 minuto. Junte o molho de tomate e cozinhe por mais 3 minutos. Acrescente o arroz, o cheiro-verde, tempere com sal e misture. Transfira para um refratário médio, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

## SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ

Rendimento: 4 porções Tempo: 40min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1 peça de salmão (com aproximadamente 800g)

- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de alecrim picado
- 8 colheres (sopa) de azeite

### Molho

- 1 xícara (chá) de suco de maracujá
- 1 colher (chá) de maisena
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal a gosto

**Preparo:** Em uma tigela, tempere o salmão com sal, pimenta e o alecrim, regue com o azeite e coloque em uma fôrma. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Reserve. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, cozinhe o suco de maracujá, a maisena e a manteiga, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o creme de leite, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Espalhe sobre o salmão e sirva.

## BACALHOADA COM MOLHO BRANCO

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h (+12h de molho)  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1kg de bacalhau em pedaços
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola em rodela
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- Sal a gosto
- 3 batatas em rodela

### Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- Sal a gosto
- 1 caixa de creme de leite (200g)

**Preparo:** Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas, trocando a água por 4 vezes. Escorra. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite o bacalhau com a cebola, o alho e o pimentão até dourar levemente. Tempere com sal e reserve. Em uma panela, em fogo médio, cozinhe



as batatas em água fervente com sal até ficarem al dente. Escorra e reserve. Para o molho, coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio até derreter. Adicione a farinha dissolvida no leite, tempere com sal e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e misture. Em um refratário médio, faça uma camada com as batatas, uma com o bacalhau e cubra com o molho. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

### QUICHE DE BACALHAU

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1/3 de xícara (chá) de leite (aproximadamente)

#### Recheio

- 1 cebola picada
- 3 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado
- 2 tomates sem sementes picados
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Para o recheio, em uma tigela, misture a cebola, o bacalhau, o tomate, os ovos, o cheiro-verde, a mussarela, sal e pimenta. Reserve. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, os ovos, a manteiga e o leite até ficar homogêneo. Se necessário, adicione mais leite. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro com essa massa, espalhe o recheio e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva em seguida.



### BACALHAU COM MOLHO DE ERVAS

Rendimento: 4 porções Tempo: 30min

Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 4 postas de bacalhau dessalgadas
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de azeite

#### Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de manjeriço fresco
- 1 colher (chá) de alecrim fresco
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de estragão
- 1/2 xícara (chá) de molho inglês

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere o bacalhau com sal. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o bacalhau até dourar dos dois lados. Transfira para uma travessa e reserve. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, coloque o manjeriço, o alecrim, o orégano, o estragão e refogue rapidamente. Adicione o molho inglês e cozinhe por 1 minuto. Espalhe sobre o bacalhau, decore como desejar e sirva em seguida.





## TORTA DE CAMARÃO

Rendimento: 12 porções Tempo: 1h  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- Margarina para untar

### Recheio

- 500g de camarão limpo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

**Preparo:** No liquidificador, bata a farinha, o fermento, o leite, o óleo, os ovos, sal, pimenta e salsa até ficar homogêneo. Reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, refogue os camarões no óleo com sal, pimenta, o alho, a cebola e a cebolinha por cerca de 10 minutos. Junte a farinha e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Deixe esfriar. Despeje metade da massa em uma fôrma de 25cm x 35cm untada, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Sirva.

## CROQUETE DE CAMARÃO

Rendimento: 40 unidades Tempo: 1h Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de azeite
- 400g de camarão miúdo limpo
- 1 cebola picada
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 3 xícaras (chá) de água
- Sal a gosto
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite camarão e a cebola por cerca de 3 minutos. Adicione o caldo de legumes, o cheiro-verde, a água e cozinhe por 5 minutos ou até ferver. Tempere com sal, acrescente a farinha de trigo de uma só vez e cozinhe, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa e deixe esfriar. Modele os croquetes, passe pelos ovos, pela farinha de rosca e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

## PANQUECA DE PEIXE

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h20  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 1 colher (café) de sal
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- Margarina para untar
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 6 colheres (sopa) de requeijão cremoso



### Recheio

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 xícaras (chá) de peixe cozido e desfiado
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Bata no liquidificador a farinha, a maisena, o leite, o fermento, o sal, o óleo e o ovo até ficar homogêneo. Em uma frigideira antiaderente untada com margarina, em fogo médio, frite a massa, de concha em concha, até dourar dos dois lados. Repita o procedimento até terminar a massa. Reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola até murchar. Adicione o peixe, o tomate, a cebolinha, sal, pimenta e refogue por cerca de 5 minutos. Divida o recheio sobre as massas de panqueca e enrole como rocamboles. Coloque em um refratário médio, cubra com o molho de tomate e com o requeijão. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 15 minutos. Sirva.

### CAMARÃO ORIENTAL

Rendimento: 4 porções Tempo: 15min  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 800g de camarão médio limpo
- 1 cebola em tiras
- 1 pimentão verde em tiras
- 1 cenoura em tiras
- 2 xícaras (chá) de acelga picada
- 1/2 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- Sal a gosto

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça os óleos, frite o camarão, a cebola, o pimentão e a cenoura por cerca de 5 minutos. Adicione a acelga, o molho de soja, tempere com sal e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva em seguida.



### SARDINHA EMPANADA

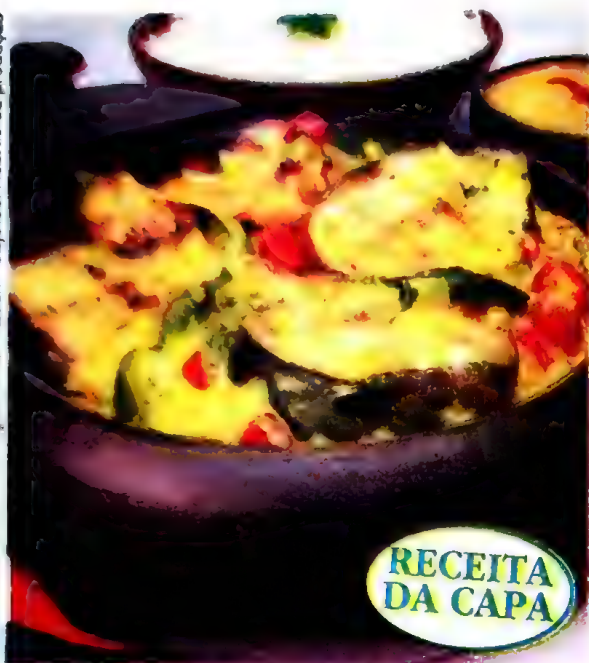
Rendimento: 6 porções Tempo: 1h (+1h de descanso)  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1kg de sardinhas limpas e abertas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- Suco de 2 limões
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 3 ovos batidos
- Óleo para fritar
- Fatias de limão para decorar

**Preparo:** Em uma tigela, tempere as sardinhas com sal, pimenta, o alho, o suco do limão e deixe descansar por 1 hora na geladeira. Passe as sardinhas pela farinha de rosca, pelos ovos batidos e pela farinha de rosca novamente. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e decore com fatias de limão. Sirva.





## MOQUECA DE PINTADO

Rendimento: 6 porções Tempo: 45min  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1kg de pintado em postas
- 6 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pimentão verde fatiado
- 1 pimentão amarelo fatiado
- 2 cebolas fatiadas
- 2 tomates fatiados
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere o peixe com o suco de limão, o alho, sal e pimenta. Faça camadas de peixe, pimentões, cebola, tomate e pimenta em uma panela grande. Polvilhe com sal, regue com o leite de coco e leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos. Regue com o azeite de dendê, polvilhe com o coentro e o cheiro-verde. Cozinhe até levantar fervura e sirva.

## RISOTO DE BACALHAU

Rendimento: 4 porções Tempo: 40min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de arroz arbóreo
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 6 xícaras (chá) de água quente
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de palmito escorrido picado
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça 2 colheres (sopa) do azeite, frite o bacalhau e a cebola até dourar. Retire com uma escumadeira e reserve. Na mesma panela, aqueça o azeite restante e frite o arroz, mexendo por 5 minutos. Despeje o vinho e cozinhe até evaporar. Acrescente a água quente com o caldo de legumes dissolvido, de concha em concha, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente. Adicione o bacalhau reservado, o palmito, o parmesão e misture. Sirva em seguida.

## HAMBÚRGUER DE PEIXE

Rendimento: 4 porções Tempo: 35min (+1h de geladeira)  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 500g de peixe cozido e desfiado
- 2 ovos
- 1/2 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar

**Preparo:** Em uma tigela, misture o peixe, o ovo, a cebola, a farinha de trigo e de rosca, sal e pimenta até ficar homogêneo. Pegue



porções de massa, modele os hambúrgueres com as mãos e leve à geladeira coberto com filme plástico por 1 hora. Retire o filme plástico e frite, aos poucos, em óleo quente, até dourar dos dois lados. Se desejar, sirva acompanhado de batata frita.

### **SALADA DE ATUM COM GRÃO-DE-BICO**

Rendimento: 6 porções Tempo: 45min (+3h de molho)

Dificuldade: fácil

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 cebola picada
- 2 latas de atum sólido escorrido
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:** Coloque o grão-de-bico em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 3 horas. Escorra, coloque em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente e abra a panela. Escorra, coloque em uma tigela e deixe esfriar. Adicione o tomate, a cebola, o atum, o azeite, sal, pimenta e misture. Sirva em seguida.

### **ROBALO GRELHADO**

Rendimento: 8 porções Tempo: 25min Dificuldade: fácil

#### **Ingredientes:**

- 8 postas de robalo
- 2 dentes de alho picados
- 1 ramo de alecrim picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite

**Preparo:** Em uma tigela, tempere o robalo com o alho, o alecrim, o suco de limão, sal e pimenta. Em uma frigideira com grelha, em fogo médio, aqueça o azeite e frite as postas até dourarem dos dois lados. Se desejar, sirva acompanhado de arroz e salada.



### **FILE DE PESCADA EM CAMADAS**

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h15

Dificuldade: fácil

#### **Ingredientes:**

- 1 kg de filés de pescada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de trigo para empanar
- 400g de camarão miúdo limpo
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 500g de molho de tomate (comprado pronto)
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 300g de queijo mussarela ralado

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere o peixe com sal e pimenta, passe pela farinha e reserve. Em outra vasilha, tempere o camarão com sal e pimenta. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça metade do azeite e frite o peixe até dourar dos dois lados. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Em outra frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite restante e refogue a cebola até murchar. Acrescente o camarão e cozinhe por cerca de 4 minutos. Adicione o molho de tomate, o coentro, sal, pimenta e cozinhe até ferver. Em um refratário médio, intercale camadas de molho e de pescada, terminando em molho. Cubra com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva.





### FILE DE PEIXE À PARMEGIANA

Rendimento: 4 porções Tempo: 30min  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 4 filés de merluza
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho picados
- 1kg de tomate picado
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado
- Óleo para fritar

**Preparo:** Em uma tigela, tempere o peixe com sal e pimenta. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos batidos com um garfo e pela farinha de rosca. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e reserve em um refratário. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho até dourar. Adicione os tomates picados e refogue por 5 minutos. Bata no liquidificador com o caldo de legumes e a cebola até ficar homogêneo e volte para a panela. Tempere com sal e pimenta e distribua sobre o peixe. Cubra com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 10 minutos. Se desejar, sirva com arroz.

### TILÁPIA COM CURRY

Rendimento: 4 porções Tempo: 30min Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 600g de tilápia em cubos
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (café) de curry
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o alho por cerca de 2 minutos. Adicione a tilápia, o tomate e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a água, o leite de coco, o curry, sal e cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo algumas vezes. Polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

### PESCADA À PARMEGIANA

Rendimento: 6 porções Tempo: 45min  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 6 filés de pescada
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- 200g de queijo mussarela fatiado
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere os filés com o alho e sal. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos e pela farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente, transfira para um refratário, cubra com a mussarela e regue com o molho de tomate. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 15 minutos. Sirva em seguida.



## EMPADINHA DE CAMARÃO

Rendimento: 40 unidades Tempo: 1h20 (+1h de geladeira)

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 200g de manteiga
- 2 ovos
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de água (aproximadamente)
- 1 pitada de fermento em pó químico
- 2 gemas para pincelar

### Recheio

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 5 xícaras (chá) de camarão miúdo limpo
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso

**Preparo:** Em uma vasilha, misture a farinha, a manteiga, o ovo, o sal, a água e o fermento até ficar homogêneo. Se necessário, acrescente mais água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 1 hora. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Adicione o camarão e cozinhe por cerca de 3 minutos. Acrescente o tomate, o molho, o cheiro-verde e cozinhe por mais 3 minutos. Tempere com sal, polvilhe a farinha de trigo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Desligue o fogo, adicione o requeijão, misture e reserve. Forre forminhas de empada com metade da massa, espalhe o recheio entre as forminhas e feche com o restante da massa, apertando as bordas. Pincele com a gema, coloque uma ao lado da outra em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar levemente. Desenforme e sirva.



## PINTADO AO VINAGRETE

Rendimento: 6 porções Tempo: 30min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 6 postas de pintado
- 4 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- Azeite para untar

### Vinagrete

- 4 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado
- 1/4 de xícara (chá) de salsa picada
- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho tinto
- Sal a gosto

**Preparo:** Em uma vasilha, tempere o peixe com o alho, o azeite, o suco de limão, sal e pimenta. Em uma frigideira untada com azeite, em fogo médio, frite o peixe até dourar dos dois lados. Reserve. Em uma tigela, misture todos ingredientes do vinagrete e espalhe sobre o peixe. Se desejar, sirva acompanhado de arroz branco e farofa.





## EMPADÃO DE CAMARÃO

Rendimento: 10 porções Tempo: 2h (+30min de descanso)

Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 gemas
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de leite
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 gema para pincelar
- Camarões cozidos para decorar

### Recheio

- 750g de camarão médio limpo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1 lata de ervilhas escorridas
- 1/4 de xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos batidos
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

**Preparo:** Em uma tigela, misture as gemas, a manteiga, o óleo, sal e o leite. Acrescente a farinha e sove até desgrudar das mãos. Deixe descansar por 30 minutos. Em outra tigela, tempere os camarões com sal, pimenta e o suco de limão. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e a manteiga e frite a cebola até dourar. Junte os camarões, o molho de tomate e cozinhe por cerca de 5 minutos. Acrescente as ervilhas, as azeito-

nas, a salsa e cozinhe por mais 5 minutos. Acrescente a farinha dissolvida no leite e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Abra a massa com um rolo e forre uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro, reservando uma parte para cobrir. Coloque o recheio e os ovos batidos misturados com o queijo ralado. Cubra com o restante da massa, pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Decore com camarões e sirva.

## NAMORADO COM MOLHO DE CAMARÃO

Rendimento: 4 porções Tempo: 45min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 filés de namorado
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar

### Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de camarão miúdo limpo
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola e o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione o molho de tomate e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o creme de leite, sal, misture e desligue o fogo. Reserve. Em uma tigela, tempere o peixe com o alho, sal e pimenta, coloque em um refratário untado e coloque o molho por cima. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 10 minutos. Sirva em seguida.

## TORTA DE SARDINHA

Rendimento: 8 porções Tempo: 50min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo



- 2 envelopes de tempero em pó para legumes
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 2 latas de sardinha escorrida e limpa
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 2 ovos cozidos picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Óleo e farinha de trigo para untar

**Preparo:** Em uma tigela, misture o leite, os ovos, o óleo, metade do tempero em pó, a farinha, a maisena e o fermento até ficar homogêneo. Em outra tigela, misture a sardinha, o tomate, o cheiro-verde, os ovos cozidos, a cebola, o restante do tempero em pó e o requeijão. Despeje a massa em uma fôrma de 25cm x 35cm untada e enfarinhada e espalhe a mistura de sardinha sobre a massa. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Sirva.

### BACALHAU COM LEGUMES

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h (+24h de molho)  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 800g de bacalhau em postas
- 4 batatas em rodela
- 2 cebolas em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- Salsa picada para polvilhar

**Preparo:** Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 24 horas, na geladeira, trocando a água por 4 vezes. Escorra e coloque em um refratário grande. Distribua a batata, a cebola, o pimentão, a azeitona, tempere com sal e misture. Regue com o azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos coberto com papel-alumínio. Retire o papel, polvilhe com salsa e sirva.



### MOLHO DE LEITE DE COCO E CAMARÃO

Rendimento: 4 porções Tempo: 30min  
Dificuldade: fácil

#### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 400g de camarão miúdo limpo
- Sal, pimenta-do-reino e coentro picado a gosto
- 1/2 pacote de macarrão tipo espaguete cozido (250g)
- Folhas de coentro para decorar

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça a margarina, refogue a cebola e o alho por cerca de 5 minutos. Polvilhe a farinha e frite por 2 minutos. Despeje o leite de coco misturado com o creme de leite, aos poucos, mexendo até engrossar. Adicione o camarão, sal, pimenta, coentro e cozinhe por cerca de 3 minutos. Retire do fogo, misture com o espaguete e decore com folhas de coentro. Sirva.





## CUSCUZ DE PEIXE E CAMARÃO

Rendimento: 14 porções Tempo: 1h10 (+40min de descanso)  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 4 xícaras (chá) de tomate sem pele e sem sementes picado
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta (comprado pronto)
- 1 kg de abadejo picado
- 1/2 kg de camarão médio picado
- 1 vidro de palmito escorrido picado (300g)
- 1 lata de ervilhas escorridas
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca
- Azeite para untar
- Tomate em rodela, palmito em tiras, azeitonas verdes picadas, ovos cozidos em rodela e camarões inteiros para decorar

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, frite a cebola, o alho e o louro até dourar. Reserve. Bata o tomate no liquidificador, misture com o extrato, junte ao refogado da panela, tampe e cozinhe até ferver. Acrescente o sal, o caldo de legumes dissolvido na água, o molho de pimenta, o peixe e cozinhe

por cerca de 10 minutos. Coloque os camarões e cozinhe por mais 3 minutos. Junte o palmito, a ervilha, misture e cozinhe até ferver. Adicione as farinhas e cozinhe, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma fôrma de buraco no meio de 26cm de diâmetro untada com azeite, decorada com tomate, palmito, azeitonas, ovos e camarões. Deixe descansar por 40 minutos, desenforme e sirva.

## BACALHAU COM OVOS E AZEITONAS

Rendimento: 8 porções Tempo: 1h (+12h de molho) (+1h de descanso) Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 800g de bacalhau em lascas
- 4 xícaras (chá) de leite quente
- 4 batatas em rodela
- 2 cebolas em rodela
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes
- 2 ovos cozidos em rodela
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- Salsa picada para polvilhar

**Preparo:** Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas, na geladeira, trocando a água por 3 vezes. Escorra, coloque em uma panela, cubra com o leite quente e leve ao fogo médio por 5 minutos, após levantar fervura. Desligue, tampe a panela e deixe descansar por 1 hora. Retire o bacalhau com uma escumadeira e reserve. Volte a panela com o leite ao fogo, adicione a batata e cozinhe por 5 minutos ou até ficar al dente. Escorra e reserve 1 xícara (chá) do leite. Coloque o bacalhau, a batata e a cebola em rodela em um refratário grande, tempere com sal, cubra com o leite reservado, as azeitonas e o ovo. Regue com o azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Polvilhe com salsa e sirva em seguida.



## CAMARÃO AOS 4 QUEIJOS

Rendimento: 4 porções Tempo: 25min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 500g de camarão médio limpo
- 1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de queijo gorgonzola esfarelado
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Sal e noz-moscada ralada a gosto
- 2 xícaras (chá) de batata palha

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, frite o alho e o camarão por cerca de 3 minutos. Adicione o Catupiry®, o creme de leite e cozinhe até levantar fervura. Acrescente o gorgonzola, o parmesão, a mussarela, tempere com sal, noz-moscada, misture e desligue o fogo. Coloque em uma travessa, cubra com a batata palha e sirva em seguida.

## FRITADA DE BATATA COM CAMARÃO

Rendimento: 2 porções Tempo: 20min  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de batata ralada
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 500g de camarão miúdo limpo
- 1 tomate sem sementes picado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

**Preparo:** Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e frite



## MANJUBINHA CROCANTE

Rendimento: 4 porções Tempo: 50min  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 500g de manjubinha limpa
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de tempero pronto tipo Fondor®
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- Óleo para fritar

**Preparo:** Em uma tigela, tempere a manjubinha com o suco de limão e o Fondor®. Em uma tigela, misture a farinha de trigo com a fécula de batata e passe as manjubinhas nessa mistura. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e, se desejar, sirva acompanhada de fatias de limão e molho de pimenta.

o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione o tomate, o cheiro-verde, sal e refogue por mais 3 minutos. Reserve. Derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, e coloque metade da batata misturada com a cebola e sal. Faça uma camada com o recheio e cubra com o restante da mistura de batata. Cozinhe até firmar e dourar dos dois lados. Sirva em seguida.





## BACALHAU AO CREME

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h20 (+ 24h de molho)  
Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 1kg de bacalhau em postas
- 1 litro de leite
- 1kg de batatas em rodelas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de maisena
- 1 colher (chá) de noz-moscada ralada
- 200g de queijo parmesão ralado

**Preparo:** Coloque o bacalhau em uma vasilha, cubra com água e deixe de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água por 3 vezes. Escorra, retire as espinhas e reserve. Em uma panela, em fogo médio, coloque o leite e cozinhe até ferver. Coloque o bacalhau e cozinhe por cerca de 10 minutos. Em outra panela, em fogo médio, cozinhe a batata em água fervente até ficar al dente. Escorra e reserve. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho até dourar. Junte o leite do bacalhau, a salsa, a maisena dissolvida em um pouco de água e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Coloque a noz-moscada e cozinhe por cerca de 10 minutos. Em um refratário médio, distribua as batatas e o bacalhau. Cubra com o creme e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva.

## OMELETE DE PEIXE ASSADA

Rendimento: 4 porções Tempo: 35min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de peixe cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de queijo prato picado
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1/2 pimentão verde picado
- 1 envelope de tempero em pó para peixes
- 5 ovos
- Óleo para untar
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

**Preparo:** Coloque em uma tigela o peixe, o queijo prato, a cebola, o tomate, o pimentão, o tempero em pó e misture. Adicione os ovos e bata com um garfo. Despeje em um refratário pequeno untado, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva.

## CAMARÃO AO CATUPIRY®

Rendimento: 8 porções Tempo: 35min Dificuldade: fácil

### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 800g de camarão médio limpo
- 1 cebola picada
- 3 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de requeijão tipo Catupiry®
- 1 pacote de pão de fôrma sem casca (350g)
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

**Preparo:** Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o camarão por cerca de 2 minutos. Adicione a cebola e frite por mais 3 minutos. Acrescente o tomate, o cheiro-verde, sal, pimenta e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione o Catupiry®, misture e desligue o fogo. Em um refratário médio, intercale camadas de creme de camarão e de pão de fôrma. Cubra com a mussarela e leve ao forno alto, preaquecido, por 7 minutos ou até gratinar. Sirva.





**Grátis!**

O tempero que  
faltava, agora  
no seu celular!



Saladas  
Massas  
Carnes  
Bolos  
Musses  
Sorvetes  
E outras  
delícias...

**100**  
*Receitas  
práticas!*

Baixe o seu aplicativo: [www.guiadacozinha.com.br](http://www.guiadacozinha.com.br)



# RECEITAS & DELÍCIAS



Empadinha de  
camarão na cumbuca



Batata recheada



Salada de macarrão com peixe e camarão



Acarajé



Bacalhau à Gomes de Sá



Torta de salmão



Bolinho de bacalhau crocante